

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ПО РАЗВИТИЮ И ОХРАНЕ ЗРЕНИЯ СВОЕГО РЕБЕНКА

Уважаемые Родители!

Старший дошкольный возраст - ответственный период в жизни каждого ребёнка. Именно в этом возрасте решаются вопросы готовности к школе.

Накопленные к 6 годам знания ребёнка об окружающем мире, овладение необходимыми ему навыками самообслуживания, различными специальными (компенсаторными) приёмами познания окружающего мира и предметно – практической деятельности с помощью сохранных анализаторов, а так же приобретённый опыт общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми - всё это позволяет ему быть активным и самостоятельным в быту, в играх, на занятиях, что значительно облегчит адаптацию ребёнка к условиям школьного обучения.

Обращаем ваше внимание на необходимость и важность занятий с ребёнком, направленных на развитие и охрану его зрения.

У 6-7 летнего ребёнка продолжайте развивать умение ориентироваться на собственном теле, в помещениях своей квартиры, дома во дворе, на ближайших улицах города, используя при этом все свои сенсорные возможности: остаточное или нарушенное зрение, слух, обоняние, двигательную-тактильную чувствительность.

Во время прогулки во дворе, по городу, в парке продолжайте учить ребёнка различать с помощью осязания ног асфальтированное, бетонное и др. покрытие улиц, песчаные, земляные, гравиевые дорожки.

Упражняйте ребёнка в определении своего местоположения с помощью ориентировки на запахи, звуки.

Следует объяснять ребёнку, что способность глаз видеть окружающие предметы и всё, что происходит вокруг, называют зрением.

По мере взросления ребёнка пополняйте его знания и представления о глазах, как об органе, с помощью которого можно многое узнать о любом предмете.

Разберёмся вместе, дети:

Для чего глаза на свете?

Почему у всех у нас

На лице есть пара глаз

Вы можете продемонстрировать своему ребёнку, что зрение нужно не только для узнавания игрушек, предметов, людей, но и для того, чтобы правильно выбрать направление своего движения, сохранять и менять его в процессе передвижения. В этом помогут такие игровые упражнения:

«Проследи взглядом путь до игрушки» (крупная игрушка стоит на некотором расстоянии от ребёнка. Ребёнку объясните, что глаза (зрение) помогут ему увидеть игрушку и сразу идти в ту сторону), «Выбери самый короткий путь от скамейки до качелей» Когда ребёнку приходится обойти какой-то предмет на пути своего передвижения, объясните, что глаза (зрение) помогут ему не наткнуться на него). Необходимо научить ребёнка использовать зрение для контроля за своими действиями с игрушками, предметами, во время приёма пищи, одевания и раздевания.

«Если хочешь, чтобы у тебя получилось красиво, следи внимательно глазами за тем, что делают твои руки», так говорит мама своему ребёнку. Постепенно ребёнок начинает осознавать необходимость зрительно контролировать свои действия.

Рассказывайте своему ребёнку о том, что зрение имеет значение и в общении между людьми.

Так, глаза помогают узнать, как выглядят окружающие люди и ты сам (какого цвета глаза и волосы, какой формы нос; какая красивая чистая одежда или наоборот, какая она мятая испачканная, порванная). Ребёнок начинает понимать, что зрение позволяет увидеть не только всё хорошее, красивое, но и недостатки во внешнем облике человека.

Надо объяснять также ребёнку, что зрение помогает определить какое настроение у человека (весёлое, задумчивое, грустное), понять отношение взрослых (мамы, бабушки и других людей) к тебе, к тому, что ты делаешь, как себя ведёшь.

Необходимо воспитывать у ребёнка привычки выполнения основных правил охраны зрения.

**Помни всегда - каждый день, каждый час -
зрение необходимо для нас!**

Эти правила таковы:

- 1. Соблюдение правильной позы
(Сиди прямо, обе руки на столе, ноги стоят прямо)*
- 2. Умение правильно пользоваться дополнительным освещением
(следить за тем, чтобы свет лампы падал на поверхность листа бумаги или книги и не попадал в глаза.*

**Свет необходим для зрения
И для правильного чтения.
Если в сумерках читать
Глазки будут уставать.**

- 3. Умение пользоваться вспомогательными средствами: лупами, подставками для книг.*
- 4. Соблюдение правил чередования зрительной работы с расслаблением зрения (ребёнок должен знать сколько времени может непрерывно рисовать или рассматривать книгу; знать, что надо посмотреть вдаль, в стороны, закрыть глаза на некоторое время, чтобы они отдохнули).*

**Смотри вверх и смотри вниз,
Смотри вдаль и смотри вблизи,
И десяток раз моргнём,
И зажмуримся потом.
Если глазки устают-
Упражнения спасут!**

***Вашему ребёнку необходимо знать, что вредно для его зрения:
Недопустимо рассматривание иллюстраций, книг, выполнение графических заданий при плохом освещении; лёжа; в движущемся транспорте.***

**Не читай, склонившись низко,
Не держи учебник близко
И над книгой каждый раз
Не сгибайся, как от ветра:
От стола до самых глаз
Должно быть тридцать сантиметров.**

Длительное зрительное напряжение приводит к переутомлению зрения к снижению умственной работоспособности.

Совершенно очевидно, то желание ребёнка-это быть успешным учеником. А уж, что говорить о нас, взрослых, которые безусловно желают видеть своего «малыша» самым ярким, талантливым, способным.

Открытость, доверчивость и внушаемость детей делают их слишком уязвимыми по отношению к воздействиям окружающего мира. Как же помочь ребёнку сформировать в себе установку на преодоление возникающих сложностей, трудностей при общении со сверстниками и педагогами?

Правило1 НЕ Внушайте ребёнку, что он болезненный, упрямый, неспособный, несамостоятельный и др. (Если он слышит подобное обращение к себе со стороны взрослых постоянно, то поверит в это и будет вести себя соответствующим образом.)

Правило2. Замените негативную формулировку ваших требований на позитивную

Негативная формулировка	Позитивная формулировка
Не нервничай!	Успокойся!
Не сутулься!	Сиди прямо!
Не бойся!	Ты же смелый!
Не кричи!	Говори спокойно!

Правило 3. Не создавай ситуации постоянных запретов и огорчений. (Со временем это может привести к тому, что преобладающей мотивацией поведения ребёнка станет избегание неудач. Это характеризуется тем, что ребёнок знает чего он НЕ хочет делать ,но НЕ может выбрать того, что ему хочется.

Правило 4. При затруднениях ребёнка используйте метод получивший название «Кавычки». Вы описываете выдуманную ситуацию (похожую на проблему ребёнка), которая была с вами в прошлом. И рассказываете, каким образом удалось её разрешить.

Правило5. Если ребёнок переживает какую-либо ситуацию и не может найти выход из неё, предложите ему поставить на своё место любимого сказочного персонажа. (Вместе с малышом поразмышляйте, каким образом можно исправить положение. Помните, что детям легче говорить о себе не прямо, а косвенно, при отождествлении с каким-то воображаемым или сказочным героем.

Эти правила помогут вашему будущему первокласснику справляться с различными ситуациями школьной жизни, сформируют установку на преодоление препятствий.